

令和8年7月分予定献立表(小学校)

那珂市立学校給食センター
TEL:029-298-1102
FAX:029-295-2119

日	献立	血や肉や骨になる(赤)	体の調子を整える(緑)	エネルギーになる(黄)	調味料他
1	ごはん			米	
	牛乳	牛乳			
	ぎょうざ(2)	◆ぎょうざ			
	チンジャオロースー	ぶた肉・かんとん	にんにく・しょうが・ねぎ・ピーマン・あかパプリカ・たけのこ・きくらげ	油・さとう・ごま油	酒・◆オイスターソース・しょうゆ
(水)	わかめスープ	わかめ・◆ハム・とうふ	にんじん・チンゲンサイ・えのきたけ・ねぎ	油・ごま・ごま油	とりだし・酒・しょうゆ・塩・こしょう
✽ 世 界 の 料 理 ～ イ ン ド ～ ✽					
2	ナン			◆ナン	
	牛乳	牛乳			
	キーマカレー	ぶた肉・だいず・ひよこまめ	にんにく・しょうが・たまねぎ・にんじん・トマト・ブルーん・りんご	油	ワイン・カレーこ・こしょう・ケチャップ・ソース・◆カレールウ(2種類)
	レモンドレッシングサラダ	◆まぐろ水煮	キャベツ・きゅうり・こまつな・にんじん・レモンかじゅう	さとう・油	酢・塩・こしょう
(木)	ピーチゼリー			◆ピーチゼリー	
3	ごはん			米	
	牛乳	牛乳			
	もうかとなまあげのごまからめ	◆もうかでんぶんつき・なまあげ	しょうが	油・さとう・ごま	しょうゆ・みりん・酒
	こんぶあえ	◆塩こんぶ	キャベツ・チンゲンサイ・きゅうり		しょうゆ
(金)	とんじる	ぶた肉・とうふ・みそ	にんじん・だいこん・ごぼう・ねぎ	油・じゃがいも・こんにゃく	かつおだし・こんぶだし
✽ セ タ 献 立 ✽					
6	ごはん			米	
	牛乳	牛乳			
	ほしがたメンチカツ	◆ほしがたメンチカツ		油	
	えだまめサラダ	◆まぐろ水煮	えだまめ・にんじん・キャベツ・きゅうり・とうもろこし	ごま	◆しそドレッシング
(月)	たなばたじる	とうふ・◆なると	にんじん・ねぎ・ほししいたけ	そうめん・ふ	酒・みりん・塩・しょうゆ・かつおだし・こんぶだし
7	はちみつパン			はちみつパン	
	牛乳	牛乳			
	ポークチャップ	ぶた肉・かんとん	たまねぎ・にんじん・トマト	油・さとう	ケチャップ・ソース・酒・こしょう
	コールスローサラダ		キャベツ・きゅうり・にんじん・とうもろこし	◆ノンエッグマヨネーズ・油・さとう	酢・塩・こしょう
(火)	マセドアンスープ	◆ハム	だいこん・たまねぎ・にんじん・エリンギ・こまつな	じゃがいも・オリーブ油	とりだし・塩・こしょう
8	ごはん			米	
	牛乳	牛乳			
	あじフライ	◆あじフライ		油	
	ゴーヤチャンプルー	ぶた肉・とうふ・かつおぶし・◆いりたまご	ゴーヤ・もやし・にんじん	ごま油・さとう	とりだし・塩・しょうゆ・酒・こしょう
(水)	もずくスープ	もずく・◆かまぼこ	にんじん・がなしめじ・たまねぎ・チンゲンサイ	油	しょうゆ・酒・塩・こしょう・かつおだし・こんぶだし
9	ごはん			米	
	牛乳	牛乳			
	ハンバーグのわふうソースがけ	◆ハンバーグ	たまねぎ・えのきたけ	さとう・でんぶん	しょうゆ・みりん
	ブロッコリーのサラダ	◆まぐろ水煮	ブロッコリー・キャベツ・きゅうり	さとう・油	酢・塩・こしょう
(木)	なすと油あげのみそしる	油あげ・みそ	なす・にんじん・たまねぎ・さやいんげん・ねぎ		かつおだし・こんぶだし
10	タコライス(ごはん)	ぶた肉・だいず	たまねぎ・にんじん・トマト・あかパプリカ・きパプリカ・にんにく	米・油・さとう	酒・ケチャップ・ソース・しょうゆ・チリパウダー・塩・こしょう
	牛乳	牛乳			
	コーンサラダ	◆まぐろ水煮	とうもろこし・きゅうり・にんじん・キャベツ	油	しょうゆ・酢・塩・こしょう
	はるさめスープ	◆かまぼこ	にんじん・たまねぎ・こまつな・ねぎ・ほししいたけ	はるさめ・ごま油	とりだし・しょうゆ・塩・こしょう
(金)					
13	ごはん			米	
	牛乳	牛乳			
	とり肉のからあげこみソースがけ	とり肉	ねぎ・にんにく・しょうが	でんぶん・油・さとう・ごま	酒・しょうゆ
	からしあえ		こまつな・キャベツ・きゅうり・にんじん		しょうゆ・からし
(月)	みだくさんじる	ぶた肉・とうふ・こんぶ・みそ	だいこん・にんじん・ねぎ	じゃがいも・油	かつおだし・こんぶだし
14	こくとうパン			こくとうパン	
	牛乳	牛乳			
	さけのこうそうやき	さけ		油・パンこ	◆こうそうミックス
	ペンネアラビアータ	◆ペーコン・かんとん	たまねぎ・にんにく・トマト・パセリ	マカロニ・オリーブ油	ケチャップ・塩・こしょう・とうがらし
(火)	やさいスープ	とり肉・いんげんまめ	にんじん・たまねぎ・こまつな・キャベツ	油・じゃがいも	とりだし・しょうゆ・塩・こしょう
✽ 香 辛 料 を 使 っ た 献 立 ✽					
15	ごはん			米	
	のりふりかけ			◆のりふりかけ	
	牛乳	牛乳			
	とうふのピリからに	とうふ・ぶた肉	しょうが・たまねぎ・にんじん・たけのこ・きくらげ・チンゲンサイ	油・さとう・でんぶん・ごま油	◆オイスターソース・酒・しょうゆ・トウバンジャン
(水)	バンバンジーサラダ	◆とり肉油づけ	きゅうり・キャベツ・にんじん・にんにく	さとう・油・ごま・ラー油	しょうゆ・酢
16	ミルクパン			ミルクパン	
	牛乳	牛乳			
	オムレツのトマトソースがけ	◆オムレツ	たまねぎ・トマト	油・さとう	ケチャップ・ソース・こしょう
	ガーリックドレッシングサラダ	◆まぐろ油づけ	キャベツ・こまつな・にんじん・にんにく・しょうが	油	しょうゆ・みりん
(木)	コーンチャウダー	とり肉・いんげんまめ・とう乳	にんじん・たまねぎ・エリンギ・パセリ・とうもろこし・にんにく	じゃがいも・油・米こ	とりだし・塩・こしょう
17	なつやさいかレーライス(ごはん)	ぶた肉	にんにく・しょうが・たまねぎ・にんじん・かぼちゃ・ズッキーニ・なす・トマト・えだまめ・ブルーん・りんご	米・じゃがいも・油	◆カレールウ(2種類)・ソース・ワイン・こしょう
	牛乳	牛乳			
	かいそうサラダ	わかめ・くさわかめ・こんぶ・しろすぎのり・あかつのまた・◆まぐろ水煮	にんじん・キャベツ・きゅうり	油・さとう	しょうゆ・酢・塩・こしょう
	オレンジ		オレンジ		
(金)					

※材料の都合により献立を変更する場合もありますのでご了承ください。
※献立表に記載してある「たまご」とは「鶏卵」のことです。
※◆マークの食品は加工品です。
※ペーコン、ハム、ソーセージは乳・卵不使用の食物アレルギー対応品を使用しています。
※この献立表には微量の食品および調味料は記載されておりません。
※給食で使用しているパンは小麦粉・マーガリン・砂糖・塩・イースト・脱脂粉乳を基本に作られています。また、はちみつや黒砂糖、ココアパウダー、米粉などの副材料を加えたパンもあります。

今月の地場産物 (那珂市産)・・・米、こまつな、たまねぎ										
	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μg	ビタミンB ₁ mg	ビタミンB ₂ mg	ビタミンC mg	食塩相当量 g
平均栄養所要量	652	26.6	18.8	367	4.5	307	0.74	0.59	35	2.2
基準栄養所要量	650	26.8	18.0	350	3.0	200	0.40	0.40	25	2未満